Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

156 kcal per maaltijd · 156 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 37 en% · koolhydraten 30 en% (waarvan suikers 3) · vet 31 en% (waarvan verzadigd 6) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kipgehaktbal, uit de oven	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	655	655			8%
kcal (kcal)	156	156			8%
Eiwit (g)	14,4	14,4	36,9		26%
Koolhydraten (g)	11,9	11,9	30,4		5%
Suiker (g)	1	1	2,6		2%
Water (g)	76,6	76,6			5%
Vet (g)	5,4	5,4	31,0		6%
Cholesterol (mg)	76,9	76,9			26%
Vezels (g)	1	1	1,3		3%
Verzadigd (g)	1,0	1,0	5,7		4%
EOV (g)	2,5	2,5			3%
MOV (g)	1,5	1,5			6%
Omega 3 (g)	0,28	0,28			20%
Omega 6 (g)	1,2	1,2			13%
Omega 3 ALA (g)	0,26	0,26			23%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	0,02			8%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,11	0,11		10%
B2 (mg)	0,19	0,19		12%
B3 (mg)	4,9	4,9		29%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,63	0,63		23%
C (mg)	2	2		3%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,1	1,1		8%
K (µg)	11,7	11,7		17%
A (µg)	36	36		
B11 / Foliumzuur (µg)	27,1	27,1		9%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	22,6	22,6		2%
Fosfor (mg)	159	159		29%
Magnesium (mg)	29,3	29,3		8%
Koper (mg)	0,16	0,16		18%
Jodium (µg)	27,5	27,4		18%

IJzer (mg)	1	1	9%
Selenium (µg)	16,9	16,9	24%
Zink (mg)	1,4	1,4	16%
Kalium (mg)	494	494	14%
Natrium (mg)	317	317	21%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	3,9	3,9		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	32	32		4%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,3	2,3		
Polysacchariden (g)	10,9	10,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,14	0,14		
Som van vetzuren (g)	5	5		
Transvetten (g)	< 0,01	< 0,01		
EPA (g)	0,01	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,01	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,1	1,1		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	–	–		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	–	–		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	–	–		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	–	–		
IJzer non-haem (mg)	–	–		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	–	–		

Verz vetz rest (g)	–	–

ADH-balk: aandeel van de dagelijkse referentiewaarde (Referentiewaarden 2026-08 (volwassen man, 70 kg)) per maaltijd; groen = streefwaarde, grijs = bovengrens of richtwaarde.

Berekend met de brontabel. – = bij geen enkel ingrediënt bepaald (telt niet als 0) · * = onvolledig, bij een of meer ingrediënten niet bepaald · en% = aandeel van de energie (eiwit en koolhydraten 4, vet 9, vezel 2, alcohol 7 kcal per gram). Verliezen door koken of bakken zijn niet meegerekend; de uitkomsten zijn indicatief. voedingswaardewijzer.nl